

KOSTENLOSES ABO!
www.aok-inkontakt.de

4/2019

MEHR KOOPERATIONEN

Selbsthilfe im Wandel

Ob Gremienarbeit, Interessenvertretung oder Kooperationen mit Gesundheitsprofis – die Selbsthilfe ist mit der Zeit gegangen, ohne sich im Kern zu ändern.

Der Ursprung der Selbsthilfe liegt in der Gruppenarbeit. Seit rund 50 Jahren organisieren sich Betroffene in regionalen Gruppen, in denen sie ihre Erfahrungen mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung austauschen. Hier finden sie Unterstützung und erhalten praktische Tipps für den Umgang mit der Krankheit im Alltag. Durch den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen fühlen sie sich sicherer und erfahren aus erster Hand von neuesten medizinischen Erkenntnissen. Doch die Selbsthilfe von heute ist so viel mehr als das. Ihre Arbeit hat sich in viele verschiedene Richtungen

weiterentwickelt, ihre Akteure haben sich immer stärker miteinander vernetzt. Es gründeten sich Landes- und Bundesorganisationen zu den verschiedensten chronischen Erkrankungen und Behinderungen sowie indikationsübergreifende Dachorganisationen. Von der auf den Einzelnen ausgerichteten Gruppenarbeit verwandelte sich die Selbsthilfe immer stärker zu einer Bewegung, welche die Interessen der Betroffenen auch auf politischer Ebene vertritt.

Aber auch die nach innen gerichtete Arbeit der Selbsthilfe hat sich ausdifferenziert und orientiert sich heute immer

GESETZGEBUNG

Pflege besser bezahlen

Mit dem [Gesetz für bessere Löhne in der Pflege](#) will die Bundesregierung für angemessene Löhne von Pflegekräften sorgen. Ende Oktober hat der Bundestag das Pflegelöhne-Verbesserungsgesetz verabschiedet, es soll zum 1. Januar 2020 in Kraft treten. Ziel ist es, die im Rahmen der [Konzertierten Aktion Pflege](#) vereinbarten Maßnahmen für verbesserte Arbeitsbedingungen in der Pflegebranche umzusetzen. Um diese zu erreichen, sieht das [Gesetz](#) zwei Wege vor: branchenweite Tarifverträge oder höhere Pflege-mindestlöhne durch Rechtsverordnungen, die auf Empfehlungen der Pflegekommission basieren. Es ist nun Aufgabe von Gewerkschaften und Arbeitgebern, zu verhandeln und gemeinsam zu entscheiden, ob sie einen allgemeinverbindlichen Tarifvertrag schaffen oder weiter den Weg über den Pflegemindestlohn beschreiten wollen. Das Gesetz stärkt zudem die Handlungsfähigkeit der Pflegekommission, die Empfehlungen über Mindestarbeitsbedingungen (Mindestentgelte, Urlaub) ausspricht. ●



Vielfältig, bunt und voller Herausforderungen – die Arbeit der Selbsthilfe entwickelt sich ständig weiter.

Fortsetzung auf Seite 2

INHALT

SEITE 2

DIABETES-INFOS FÜR KIDS

Mit der KidsKon richtet die Deutsche Diabetes Föderation einen Kongress aus, der sich speziell an Kinder und Jugendliche mit Diabetes richtet.

SEITE 3

STARKER ANDRANG AM AOK-STAND

Die AOK präsentierte ihre Onlineprogramme zum Thema Depression.

AOK FORDERT NACHBESSERUNGEN BEIM PATIENTENRECHTEGESETZ

SEITE 4

SCHAM UND SCHULDGEFÜHLE

Nach einem Suizid sind die zurückbleibenden Angehörigen oft mit ihren Gefühlen überfordert.

WER, WAS, WANN, WO

Fortsetzung von Seite 1

stärker an den Bedürfnissen verschiedener Bevölkerungsgruppen. Es gibt Organisationen speziell für ältere oder auch für jüngere Betroffene. Andere Angebote richten sich wiederum an nicht selbst betroffene Angehörige oder an Menschen mit Migrationshintergrund.

Darüber hinaus hat sich das gesamte Aufgabenspektrum der Selbsthilfe verändert. Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -organisationen übernehmen neue Aufgaben und das nicht nur im klassischen Wirkungsbereich. Sie beraten Krankenhäuser dabei, selbsthilfefreundlich zu werden oder unterstützen Ärzte oder Apotheker bei der Entwicklung und Verabschiedung neuer Leistungen. Sie beteiligen sich an [Qualitätszirkeln in Kliniken](#), damit die Versorgung sich mehr an den Bedürfnissen der Patienten orientiert und nicht nur die medizinisch-therapeutische

Ausrichtung im Fokus hat. Sie unterstützen als [Suchtlotsen](#) die Arbeit der professionellen Suchthilfe und sind somit nicht mehr wegzudenkende Akteure in der professionellen Gesundheitsversorgung. Immer mehr Gruppen warten auch nicht länger darauf, dass die Menschen zu ihnen kommen sondern gehen stattdessen aktiv auf Betroffene zu. Fast jede zweite Gruppe engagiert sich mittlerweile in der aufsuchenden Arbeit, so das Ergebnis einer aktuellen [Studie](#).

Diese neuen Formen der Selbsthilfearbeit wie beispielsweise das [Peer Counseling im Krankenhaus](#) sind anspruchsvoll und vernetzen sich in fast schon professioneller Weise mit den Angeboten der Ärzte und Kliniken. Trotz all dieser Veränderungen ist sich die Selbsthilfe immer treu geblieben. Denn auch wenn das Engagement als Peer, Lotse oder Teilneh-

mer in Qualitätszirkeln bereits einer professionellen Dienstleistung ähnelt, sind die Tätigkeit selbst und auch der Beweggrund immer noch dem Selbsthilfeprinzip geschuldet – nämlich der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der chronischen Erkrankung oder Behinderung aus der eigenen Betroffenheit heraus. Ziel ist immer die Hilfe zur Selbsthilfe sowie die Weitergabe und Vermittlung von relevanten Informationen zum alltäglichen Umgang mit der Erkrankung. Insofern sind die neuen Formen der Betroffenenhilfe eine Weiterentwicklung der bisherigen Selbsthilfearbeit. Vor allem aber sind sie frei gewählt und von der Selbsthilfe bewusst umgesetzt. ●



AOK-Dossier Selbsthilfe

#KIDSKON 2.0

Diabetes-Infos für Kids

Mit der #KidsKon 2.0 hat die Deutsche Diabetes Föderation zum zweiten Mal einen Kongress ausgerichtet, der sich speziell an Kinder und Jugendliche mit Diabetes wendet.

Ein Höhepunkt der Selbsthilfearbeit in der Deutschen Diabetes Föderation (DDF) ist der [#KidsKon](#) – ein Kongress speziell für Kinder und Jugendliche mit Diabetes und ihre Familien, der in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal stattfand. Nahezu 2.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene kamen dafür Ende September nach Frankfurt. Sie konnten sich in altersgerechten Vorträgen und Workshops über Diabetes informieren oder einfach nur Spaß haben bei Bastelaktionen und Bewegungsspielen oder in der Fußballschule von Bayer 04 Leverkusen. Die Deutsche Diabetes Föderation



Foto: Deutsche Diabetes Föderation

ist der größte bundesweit aktive Verband der Patientenselbsthilfe, der sich für die Lebensqualität und Versorgung der Betroffenen einsetzt. Bei der DDF stehen die Vermittlung von Alltagskompetenzen, die Information und der Erfahrungsaustausch genauso im Vordergrund wie die Prävention und die Auseinandersetzung mit dem politischen Umfeld. Als unabhängige Patientenvertretung vertritt die DDF die Interessen der Diabetiker auch in verschiedenen Gremien, etwa bei der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#), den [Nationalen Versorgungsleitlinien \(NVL\)](#) oder im [Gemeinsamen Bundesausschuss \(GBA\)](#). ●

Die richtige Ernährung spielt bei Diabetes eine wichtige Rolle.



www.ddf.de.com

Foto: iStockphoto



PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

Hohes Interesse an Onlineprogrammen

Auf dem fünften Patientenkongress Depression präsentierte die AOK ihre Onlineprogramme zum Thema Depression.

Auf großes Interesse und viel positive Resonanz sind die Online-Selbsthilfeprogramme [moodgym](#) und [Familiencoach Depression](#) der AOK beim 5. Patientenkongress Depression in Leipzig gestoßen. Am AOK-Stand zeigten sich viele Besucher insbesondere davon begeistert, dass die Online-Coaches der AOK anonym und kostenfrei sind und sich sowohl an die Betroffenen als auch an ihre Angehörigen richten. Der AOK-Bundesverband und die AOK PLUS waren Ende September beim von der [Deutschen Depressionsliga](#) und der [Deutschen Depressionshilfe](#) ausgerichteten Kongress mit einem Informationsstand vertreten. Mehr als 1.300 Menschen nutzten das vielfältige Angebot des Kongresses, um sich in Fachvorträgen über die verschiedenen Aspekte der Krankheit zu informieren.

Im Kongressprogramm berichtete Prof. Dr. Elisabeth Schramm über den Familiencoach Depression. Die Sektionsleiterin Psychotherapieforschung in der Psychiatrie an der Universitätsklinik Freiburg hat das Angehörigenprogramm gemeinsam mit der



Foto: Deutsche Depressionshilfe

Rund 1.300 Menschen besuchten den Patientenkongress Depression.

AOK entwickelt. Schramm stand auch am AOK-Stand zahlreichen Interessenten für Gespräche zur Verfügung.

Das Programm moodgym hat seit seiner Einführung bereits mehrere Auszeichnungen gewonnen – die Stiftung Warentest bewertet es mit dem Prädikat „Empfehlenswert“. ●



Patientenkongress Depression

MEDIENTIPP

Schmerzen bei Multipler Sklerose



Bis zu 60 Prozent aller Menschen mit Multipler Sklerose (MS) leiden im Verlauf ihrer Erkrankung unter Schmerzen. Die Bandbreite der Ursachen, aber auch der Behandlungsmöglichkeiten, ist groß. Welche Möglichkeiten bestehen und wie die passende Therapie zu finden ist, verrät die neue Broschüre „Schmerzen bei MS“ der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG). ●



DMSG-Broschüre

PATIENTENRECHTE

AOK sieht Handlungsbedarf

Wenn Ärzte ihren Patienten die Einsicht in ihre Behandlungsunterlagen ohne Grund verweigern, soll das für sie in Zukunft rechtliche Konsequenzen haben. Dies fordert die AOK in einem aktuellen Positionspapier. Nach Ansicht der Gesundheitskasse hat das bisherige [Patientenrechtegesetz](#) gravierende Lücken. Das Positionspapier sieht unter anderem Nachbesserungen bei der Information der Patienten sowie bei der Entschädigung der Opfer von Behandlungs- und Pflegefehlern vor. ●



Positionspapier zum Download

VERANSTALTUNGSTIPP

AOK-Selbsthilfetagung



Die Selbsthilfe hat sich in den vergangenen 50 Jahren enorm weiterentwickelt. Inwieweit die neuen Formen der Selbsthilfe noch dem ursprünglichen Selbsthilfegedanken entsprechen, diskutieren Vertreter aus Wissenschaft und Praxis mit rund 120 Teilnehmern am 13. Dezember 2019 auf der Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes „Besser vernetzt in die Zukunft“. ●



Selbsthilfe-Fachtagung

SUIZID

Scham und Schuldgefühle



Nach einem Suizid sind die zurückbleibenden Angehörigen oft mit ihren Gefühlen überfordert. Die Selbsthilfegruppe AGUS will diesen Menschen Halt geben.

Jahr für Jahr nehmen sich in Deutschland knapp über 9.000 Menschen das Leben. Zurück bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, die oft das Gefühl haben, völ-

lig allein mit diesem Schicksal zu sein. Scham, Schuldgefühle und Selbstzweifel sind nur drei Aspekte der Trauer nach einem Suizid. Hinzu kommen Befragungen der Polizei und Ermittlungen der Staatsanwaltschaft. In dieser schweren Phase ihres Lebens gibt AGUS den betroffenen Menschen Halt und Orientierung. AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 gegründet. Heute gibt es über 75 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland, die den wichtigsten Teil der Vereinsarbeit

ausmachen. Im Gespräch und im Austausch mit Menschen, die Ähnliches durchmachen müssen, ergeben sich oftmals neue Sichtweisen auf die eigene Situation und Perspektiven für das weitere Leben. Neben der Gruppenarbeit bietet AGUS den Betroffenen unter anderem ein Internetforum, Wochenendseminare und verschiedene Infomaterialien. ●



www.agus-selbsthilfe.de

Foto: Stockphoto

WER • WAS • WANN • WO

• Qualitätsbericht Prävention

Rund 200 Millionen Euro investierte die AOK 2017 in Präventionsangebote. Das IGES Institut hat nun auf der Basis von fünf Kriterien die Qualität der AOK-Präventionsangebote mit den Angeboten anderer Kassen verglichen.

Pressemeldung

• Hilfe bei Makuladegeneration

Die bundesweite Organisation PRO RETINA e.V. Deutschland hat einen Kurzfilm über ihre Selbsthilfeangebote für Menschen mit einer Netzhautdegeneration veröffentlicht. Der Film macht deutlich, wie Betroffene von der Selbsthilfearbeit profitieren.

Der Film auf Youtube

• Tag der Seltenen Erkrankung

Am 29. Februar 2020 findet bereits der vierte Aktionstag zum Tag der Seltenen Erkrankungen in Ulm statt.

Infos zum Aktionstag

CARTOON



ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT **kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.**